

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
02.09.2024, poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g pomidor 50 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	serek homogenizowany nat. 150 g	
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	sok pomidorowy 300 ml biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2327.79 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g;	Wart.energ.: 2134.80 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 52.88 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g;	Wart.energ.: 2127.32 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g;	Wart.energ.: 2330.55 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 51.13 g; Węglowodany ogółem: 410.76 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
03.09.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z koperkiem 100 g ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z białek jaj z kop. 100 g włoszczyzna kostka gotowana 130 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	skyr waniliowy 150 g	
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka duszony 80 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka duszony 80 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka duszony 80 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka duszony 80 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 50 g wędlina 30g 30 g
		Wart.energ.: 2275.85 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g;	Wart.energ.: 2357.02 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 78.24 g; Węglowodany ogółem: 303.49 g;	Wart.energ.: 2203.10 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 84.14 g; Węglowodany ogółem: 258.32 g;	Wart.energ.: 2263.87 kcal; Białko ogółem: 129.63 g; Tłuszcz: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
04.09.2024 - środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g szczypiorek 5 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Mus z jabłek z/c 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g biszkopty 50 g	
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolejca	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w salsie meksykańskiej 220 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w salsie meksykańskiej 220 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g
	Wart.energ.: 2423.81 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g;	Wart.energ.: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 70.60 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g;	Wart.energ.: 2368.82 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g;	Wart.energ.: 2229.56 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
05.09.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 25 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml	
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g .mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml .mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt	rogal 1 szt	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g .pasta z soczewicy 80 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2337.04 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 94.26 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g;	Wart.energ.: 2459.39 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g;	Wart.energ.: 2246.64 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 87.81 g; Węglowodany ogółem: 275.97 g;	Wart.energ.: 2236.13 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 49.69 g; Węglowodany ogółem: 379.51 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
06.09.2024, piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml dżem owocowy 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 50 g pasta jarzynowa 100 g	
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g Paszтет z fasoli 80 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 80 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jablko 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 50 g rzodkiewka 40g 40 g	jablko gotowane 150 g biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2242.08 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 83.36 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g;	Wart.energ.: 2183.48 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g;	Wart.energ.: 2127.14 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 260.77 g;	Wart.energ.: 2269.27 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 54.36 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
07.09.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g cukinia gotowana 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g skyr naturalny 150 g	
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g Sos jarzynowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g Sos jarzynowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g Sos jarzynowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
	Kolecja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g .pasta z soczewicy 80 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
	Wart.energ.: 2563.97 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g;	Wart.energ.: 2186.33 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g;	Wart.energ.: 2322.63 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 71.46 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g;	Wart.energ.: 2202.81 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 54.74 g; Węglowodany ogółem: 320.56 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
08.09.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g twarożek na słodko 100 g dżem owocowy 25 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twarożek na słodko 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twarożek na słodko 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	
	Obiad	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml seler gotowany 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	rosół z makaronem 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser topiony 25 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z cięcierzycy z warzywami 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2261.90 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 80.48 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g;	Wart.energ.: 2219.25 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 69.91 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g;	Wart.energ.: 2267.36 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g;	Wart.energ.: 2091.22 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.09.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g sałata zielona 20 g ogórek kiszony 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g Herbata czarna z/c 400 ml cukinia gotowana 100 g
	II ŚN			serek homogenizowany nat. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Risotto z ryż.braz. z warzyw. i mięsem drob. 400 g sos pomidorowy 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
	Kolejacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 70 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl truskawkowy z/c 250 ml		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 50g 50 g rzodkiewka 40g 40 g	chleb pszenny krojony 50 g miód 50 g
		Wart.energ.: 2416.75 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 89.26 g; Węglowodany ogółem: 316.56 g;	Wart.energ.: 2412.13 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 77.81 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g;	Wart.energ.: 2247.35 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 86.07 g; Węglowodany ogółem: 276.45 g;	Wart.energ.: 2268.13 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 363.35 g;



	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
10.09.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	placki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g seler gotowany 130 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml Makaron ugotowany 200 g Sos boloński 200 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob.-dieta 200 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob.-dieta 200 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml surówka z selera 130 g	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml Makaron drobny gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob.-dieta 200 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 10 g
		Wart.energ.: 2437.26 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 80.34 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g;	Wart.energ.: 2616.03 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 88.27 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g;	Wart.energ.: 2231.13 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 74.96 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g;	Wart.energ.: 2544.32 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 413.51 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
11.09.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g	
	Obiad	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g miód 50 g mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g
		Wart.energ.: 2554.84 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 106.50 g; Węglowodany ogółem: 322.88 g;	Wart.energ.: 2146.71 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 65.94 g; Węglowodany ogółem: 278.35 g;	Wart.energ.: 2162.86 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g;	Wart.energ.: 2250.31 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 47.84 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
12.09.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos tatarski 50 ml pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz z żołądków drobiowych 250 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka makaronowa z kurczakiem 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka wykwinna - dieta 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka z makaronem razowym z kurczakiem 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka wykwinna - dieta 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	kefir 1szt. 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g	kefir 1szt. 150 g
		Wart.energ.: 2745.21 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 124.27 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g;	Wart.energ.: 2267.61 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 71.02 g; Węglowodany ogółem: 303.00 g;	Wart.energ.: 2329.26 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g;	Wart.energ.: 2237.44 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 49.32 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
13.09.2024, piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 1szt. 150 g			
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 100 g Sos szpinakowy 150 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 150 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 150 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 150 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolejacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	bulka o smaku maślanym 50 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g ogórek kiszony 50 g	bulka o smaku maślanym 50 g
	Wart.energ.: 2285.12 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 78.74 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g;	Wart.energ.: 2299.78 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 60.57 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g;	Wart.energ.: 2144.19 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g;	Wart.energ.: 2266.59 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 50.53 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
14.09.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g papryka konserwowa 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g	
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g sos własny mięsny 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twarożek na słodko 100 g dżem owocowy 50 g Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
	Wart.energ.: 2315.94 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 105.41 g; Węglowodany ogółem: 262.33 g;	Wart.energ.: 2334.05 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 84.07 g; Węglowodany ogółem: 280.40 g;	Wart.energ.: 2215.52 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 259.81 g;	Wart.energ.: 2261.87 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
15.09.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	kefir 1szt. 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g	skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2297.87 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 81.60 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g;	Wart.energ.: 2362.29 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 80.90 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g;	Wart.energ.: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 80.48 g; Węglowodany ogółem: 272.82 g;	Wart.energ.: 2166.30 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 52.62 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g;

USK Nr 1 PUM

ul. Unii Lubelskiej 1, 71-252 Szczecin

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],*

*Białko ogółem - Białko ogółem,*

*Tłuszcz - Tłuszcz,*

*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*

*Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*

*Cholesterol - Cholesterol,*

*Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,*

*suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,*

*WW - WW,*

*Sól - Sól,*